

# Comment gérer la tristesse et l'inquiétude (partie 2 sur 2): Etablir un lien avec Allah

**Description:** L'Islam propose de nombreuses façons de vaincre la tristesse et toutes sont en rapport avec l'établissement d'un lien avec Allah et Son Messager. Nous suggérons ici trois façons d'établir un lien qui dure toute la vie.

Par Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publié le 21 May 2019 - Dernière modification le 11 Jul 2018

Catégorie: Cours > [L'interaction sociale](#) > [Faire face au changement](#)

---

Objectif:

- Suggérer trois moyens d'être plus proche d'Allah.

Termes arabes:

- *Sabr* - la patience, c'est un mot qui est dérivé d'un mot racine signifiant arrêter, retenir ou réfréner.
- *Choukr* - la reconnaissance et la gratitude, ainsi que le fait d'être conscient de la bienfaisance d'Allah.
- *Du'â`* - l'invocation, la prière, la sollicitation d'Allah pour quelque chose.

Afin de vivre nos vies en ayant une confiance totale en Allah, il est nécessaire de construire un lien avec notre Créateur. Pour faire face à la tristesse et aux inquiétudes qui semblent faire partie intégrante de la vie quotidienne du monde développé, nous devons nous en remettre à Allah. Si nous plaçons notre foi et notre confiance en lui, et supportons les épreuves et les souffrances qui surviennent à nous avec *sabr* et *choukr*, notre vision de la vie changera. Évidemment, nous ne pouvons pas nous attendre à ne plus nous inquiéter, car faire face aux problèmes fait partie de la condition humaine. Toutefois, faire face à des problèmes en étant armé de la confiance en Allah et de l'acceptation de Son décret rend la vie plus facile et plus heureuse.

Tu ne peux pas complètement faire confiance à quelqu'un sans bien le connaître et ceci vaut pour la confiance en Allah. Avant de nous soumettre à la volonté d'Allah, nous devons savoir à qui nous nous soumettons. Il existe différentes manières par lesquelles une personne peut établir un lien avec Allah. De plus, rester proche d'Allah nous aide à lutter contre les douleurs et les peines inévitables qui font partie de la vie. Nous n'examinerons que trois des nombreuses façons dont une personne peut devenir proche d'Allah et faire face à la tristesse et aux pressions.

# S'adresser à Allah par Ses Plus Beaux Noms

Les musulmans sont incités à se rappeler d'Allah et à lui être reconnaissants à tout moment, mais cette attitude peut être particulièrement bénéfique lorsqu'on est noyé au fond du désespoir ou même lorsqu'on se sent légèrement sous pression dans la journée ou dans la semaine. Nous sommes incités à connaître les Beaux Noms d'Allah, ce qui nous permet de connaître notre Créateur et d'être capables de s'adresser à Lui par les Noms qui révèlent nos besoins.

Le Prophète Muhammad nous a incités à nous adresser à Allah par l'ensemble de Ses Plus Beaux Noms. Il est connu que dans ses propres invocations, il disait: "Ô Allah, je Te demande par chaque nom dont Tu T'es nommé, que Tu as révélé dans Ton Livre, que Tu as enseigné à l'une de Tes créatures, ou que Tu as gardé caché chez Toi parmi les connaissances relevant de l'Inconnaissable".[\[1\]](#)

**"Allah! Point de divinité que Lui! Il possède les noms les plus beaux." (Coran 20:8)**

**"C'est à Allah qu'appartiennent les Noms les Plus Beaux. Invoquez-Le par ces Noms..." (Quran 7:180)**

Méditer les Noms d'Allah peut procurer un grand soulagement. Cela nous fait prendre conscience de Sa grandeur et augmente notre foi. Cela peut aussi nous aider à attirer notre attention sur l'importance d'être calme et patient. Il est important de comprendre que, de la même façon que le croyant est incité à ne pas se rebeller dans le chagrin et l'angoisse, ni à se plaindre des pressions et des problèmes, il est incité à se tourner vers Allah, à L'invoquer et à solliciter Son secours. Recourir aux Noms d'Allah qui correspondent au besoin est aussi un acte louable et réconfortant.

## Faire un *du'â`* à chaque occasion qui se présente

Si une personne se sent en détresse, il est important qu'elle se rappelle qu'Allah est tout proche et que le moyen efficace de Le joindre consiste à faire un *du'â`*. Lorsqu'on sollicite le Plus Miséricordieux, Il (Allah) exauce. **"Et quand Mes serviteurs t'interrogent sur Moi.. alors Je suis tout proche: Je réponds à l'appel de celui qui Me prie quand il Me prie. Qu'ils répondent à Mon appel, et qu'ils croient en Moi, afin qu'ils soient bien guidés." (Quran 2:186)**

Le Prophète a enseigné à ses disciples un *du'â`*, particulièrement ceux parmi nous qui sont peiné et en détresse.

"Personne d'affligé et en détresse qui dise: *Allaahumma innî 'abduka ibnu 'abdika ibnu amatika nâsiyati bi yadika, mâdhin fiyya hukmuka, 'adlun fiyya qadâ-uka. Asaluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitâbika aw 'allamtahu ahadan min khalqika aw ista-tharta bihi fi 'ilmil-ghaybi 'indaka, 'an taj-'alal-Qur-âna rabî'a qalbî wa nûra sadrî wa jalâ-a huznî wa dhahâba hammî*(Ô Allah, Je suis ton esclave, fils de ton esclave, fils de ta servante. Mon toupet est dans Ta main, Ton ordre au sujet de moi est irrémédiablement exécuté et Ton décret me

concernant est juste. Je Te demande par chaque Nom qui t'appartient, par lequel Tu T'es nommé, que Tu as révélé dans Ton Livre, que Tu as enseigné à l'une de Tes créatures, ou que Tu as gardé caché chez toi parmi les connaissances relevant de l'Inconnaissable, de faire du Coran la vie de mon coeur, la lumière de ma poitrine, le bannisseur de ma tristesse et le soulagement de ma détresse), sans qu'Allah ne le débarrasse de sa tristesse et de sa peine, et ne les remplace par de la réjouissance." On lui demanda: "Ô Messager d'Allah, doit-on mémoriser ce *du'â`* ?". Il répondit: "Evidemment, chacun l'ayant entendu doit le mémoriser." [2]

Le *du'â`* augmente la foi, procure espoir et soulagement aux personnes en détresse et évite à l'invocateur de sombrer dans le désespoir et la solitude. Faire un *du'â`* sincère est en effet une arme capable de vaincre les pressions et les chagrins les plus graves. Les prophètes et nos vertueux prédécesseurs ont fait des *du'â`* à de nombreuses occasions et Allah leur a répondu en les sauvant d'un péril, d'une calamité ou d'une douleur certains.

## Comprendre la réalité de la vie dans ce monde

Souvent, le malheur, la douleur et la souffrance résultent de nos propres actions. Nous choisissons de commettre des péchés, mais Allah nous purifie par la perte de richesse, de santé ou des choses que nous aimons. Parfois, souffrir immédiatement dans ce monde épargne de souffrir dans la vie future. Parfois, toute cette douleur et cette détresse signifient que nous atteindrons un degré plus haut au Paradis.

Allah connaît la sagesse ultime qui explique pourquoi de bonnes choses arrivent à de mauvaises personnes ou pourquoi de mauvaises choses arrivent à de bonnes personnes. En général, tout ce qui nous amène à nous tourner vers Allah est bon. En temps de crise, les gens se rapprochent d'Allah qui est le Pourvoyeur et le Plus Généreux. Il veut nous récompenser par la vie éternelle et si la douleur et la souffrance peuvent nous rapprocher du Paradis, alors la mauvaise santé et les blessures sont une bénédiction. Le Prophète Muhammad dit: "Si Allah veut faire du bien à quelqu'un, il l'afflige par des épreuves." [3]

---

Notes de bas de page:

[1] *Imâm Ahmad*

[2] *Imâm Ahmad*

[3] *Sahîh Al-Boukhârî*

L'adresse internet de cet article: <http://www.newmuslims.com/fr/lessons/161>

Droits d'auteur© 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Tous les droits sont réservés.

